Cum se antrenează echipa de volei Flacăra-Bucureşti

Competiţia organizată de Asociaţia Flacăra la volei femenin şi baschet masculin — în cinstea zilei de 21 Decembrie — a scos în evidenţă buna pregătire a echipelor feminine de volei. Intr'adevăr, între jocul practicat nu cu mult timp în urmă (finalele Campionatelor R.P.R.) şi cel arătat în această competiţie (în special în matchul Locomotiva—Flacăra) este o diferenţă categorică. Ea marchează un progres real care a fost posibil datorită pregătirii metodice şi, în special, ajutorului dat de jucătoarele sovietice care ne-au vizitat acum câtva timp. E bine să se ştie cum a ajuns, de pildă, echipa Flacăra la îmbunătăţirea jocului său pentruca din exemplul ei să înveţe şi să aplice şi alte colective. Antrenoarea acestei echipe, Coca Raianu, explică în rândurile de mai jos, acest progres în jocul echipei sale:

— „Cu o lună şi jumătate în urmă, lipsurile serioase ale echipei Flacăra erau: jocul de fund, precizia în pase, tehnica la plasă a trăgătoarelor tinere şi parajul. După circa 15 antrenamente metodice, în cursul cărora am aplicat foarte multe din cele văzute la voleiballistele sovietice, am reuşit să remediez mare parte din deficienţele echipei Flacăra.

Iată, de pildă, cum a decurs o şedinţă de antrenament pentru îmbunătăţirea scosului mingilor, în special prin plonjoane. După antrenamentul de condiţie fizică de circa 20 minute şi după executarea paselor înalte, apoi mai joase şi mai tari (pentru digitaţie), am trecut la antrenamentul propriu zis de îmbunătăţire a tehnicei apărării.

Jumătate din jucătoare au trecut în imediata apropiere a unui zid, cu spatele la el, iar celelalte jucătoare în faţa lor, cu faţa spre ele. Jucătoarele dela zid primesc mingi, la început mai uşoare, apoi din ce în ce mai grele, dela jucătoarele din faţă. Ele trebue să scoată aceste mingi, prin aplecarea corpului cu îndoirea genunchilor, cât mai corect, cu o mână sau două, după cum le este trimisă mingea. Zidul le împiedică să cadă pe spate.

Apoi, jucătoarele se aşează tot faţă în faţă, dar depărtate de zid, pentru a avea loc de plonjoane. Se execută aceleaşi aruncări de mingi, dela o jucătoare la alta, numai că de data aceasta jucătoarele sunt silite să plonjeze. Deasemeni, pentru a exersa mai bine jucătoarele care se antrenează pentru scosul mingilor, o parte din jucătoare se urcă pe scaune şi trag pe diagonală. La plonjonul pe spate, jucătoarea face doi-trei paşi înainte, pentru întâmpinarea mingii, apoi se aruncă cu picioarele înainte, pe spate, primeşte mingea în mâini, după care cade normal pe şolduri şi apoi pe umeri.

Pentru plonjonul lateral pe stânga, antrenorul aruncă mingea la 3—4 metri în dreapta jucătoarei, iar aceasta se aruncă pe spate, loveşte mingea cu una sau cu ambele mâini, iar în cădere amortizează căzătura prin şold şi umăr.

La plonjonul în faţă, cel mai utilizat de jucătoare, antrenorul aruncă mingea la 3—4 metri în faţă. Jucătoarea se aruncă în faţă, loveşte mingea cu ambele mâini şi cade pe mâini, piept, abdomen, picioarele atingând numai cu vârful podeaua.

Aşa a decurs o şedinţă de antrenament pentru învăţarea tehnicei apărării. Aceste antrenamente alternează cu cele pentru atac, paraj, etc.

Fireşte, în acest scurt timp nu am putut să ne antrenăm în aceeaşi măsură în toate direcţiile şi din această cauză progresul este inegal. La paraj, de pildă, am rămas mult în urmă.

In viitor, vom insista mai mult asupra pregătirii atletice, pentru desvoltarea calităţii fizice, pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice, trecând apoi la antrenamentele de îmbunătăţire a tehnicei individuale: tehnica apărării prin plonjoane, tehnica jocului la plasă, servicii şi, mai ales, paraj".

Felul în care a ştiut să se antreneze echipa **Flacăra**, care a arătat în recenta competiţie că a progresat cel mai mult, poate constitui un exemplu pentru toate echipele din întreaga ţară.

Ca şi echipa Flacăra, echipele din ţară vor trebui să se antreneze metodic, continuu, folosind din experienţa sovietică, în aşa fel încât viitoarea activitate să le găsească în cea mai bună formă.

Iar echipele bucureştene, care se vor întrece la începutul anului viitor în **Cupa de Iarnă**, vor trebui să folosească şi mai intens scurtul răgaz ce le-a mai rămas pentru înlăturarea lipsurilor, deoarece viitoarea activitate va fi un adevărat examen pentru formaţiile bucureştene, ale căror jucătoare au văzut pe fruntaşele voleiului mondial, dela care au putut învăţa cel mai mult.

Progresul atletismului nostru în lun

In atletism, cifrele sunt acelea care dau viaţă performanţelor, iar performanţele sunt oglinda fidelă a eforturilor, în pregătire şi la concurs, a sportivilor.

Prin prisma cifrelor se stabilesc erarhii valorice şi tocmai de aceia cifrele sunt acelea care pot demonstra progresul înregistrat faţă de noi înşine sau faţă de alţii.

Iată, de pildă, anul 1948 ne-a adus 98 de noi recorduri atletice, iar 1949 — confirmând progresul —a întrecut cu mult cifra anului precedent, ajungând la 114. In anul 1950 deşi suma totală a recordurilor n'a întrecut niciuna din cea a ultimilor ani, cu toate acestea şi din punctul de vedere al valorii recordurilor anul 1950 a fost un an al progresului.

In 1950 cantitativ nu s'au întrecut aşa dar mai multe recorduri decât în ceilalţi doi ani, dar calitativ fiecare din cele aproape optzeci de recorduri bătute sunt cu mult mai bune decât cele ale ultimilor ani.

Amintim că dacă şi în acest an s'ar fi urmărit ca până acum, realizarea a cât mai multor recorduri, numărul total al acestora ar fi întrecut fără discuţie pe cele 114 ale anului 1949. Dar, în 1950 majoritatea recordurilor au fost realizate în probele aşa numite „clasice" (adică acelea care figurează pe programul Jocurilor Olimpice şi ale Campionatelor Europene).

Mai mult, la câteva din aceste probe au fost realizate cifre care reprezintă bune performanţe, nu numai pentru noi, ci pentru întregul continent şi chiar pentru toată lumea.

Iată câteva exemple : **1.98 m.** realizaţi de **Ion Söter** la înălţime pe o vreme nefavorabilă în August la Cluj (frig, vânt, după o ploaie torenţială de două zile).

Cu **1,98 m.**, **Söter** este al treilea în Europa şi printre primii zece din lume.

Dumitru Constantin a aruncat la ciocan 54.79 m., trecând ca şi **Söter** peste graniţa de 1000 puncte a Tabelei Internaţionale de punctaj. Şi el, cu noul său record, figurează în lista celor mai bune zece performanţe mondiale ale anului.

Mihail Raica a realizat o performanţă excepţională: **15.86 m.** la aruncarea greutăţii încă în luna Aprilie cu ocazia primului nostru concurs de sală. Performanţa care ar fi putut fi mult îmbunătăţită, n'a putut fi reeditată în aer liber, deşi **Raica** a aruncat constant peste 15 m., până când un accident l-a oprit să mai poată concura.

Deşi prinsese o săritură de peste 15 m., — căzând pe spate, recordul stabilit de **Wiesenmayer** la triplu n'a fost decât de **14.37 m.** Dar **Wiesenmayer** a stabilit un record şi mai bun la decatlon cu **6.215** puncte. Aici a lăsat impresia certă că bine îndrumat, poate fi primul nostru decatlonist care să treacă de 7.000 m puncte.

Performanţa lui **Vasile Teodosiu** la maratonul dela **Kosice (2 ore, 39 minute 48 secunde 4)** constitue un timp foarte bun, printre cele mai bune performanţe mondiale.

Juniorii noştri s'au întrecut pe ei înşişi în matchul cu Republica Populară Ungară stabilind cu această ocazie noi recorduri de valoare : **13.85 m.** la greutate prin **Aurel Raica**,
bun dintre toate,
la 1000 m. obstaco
Popescu.

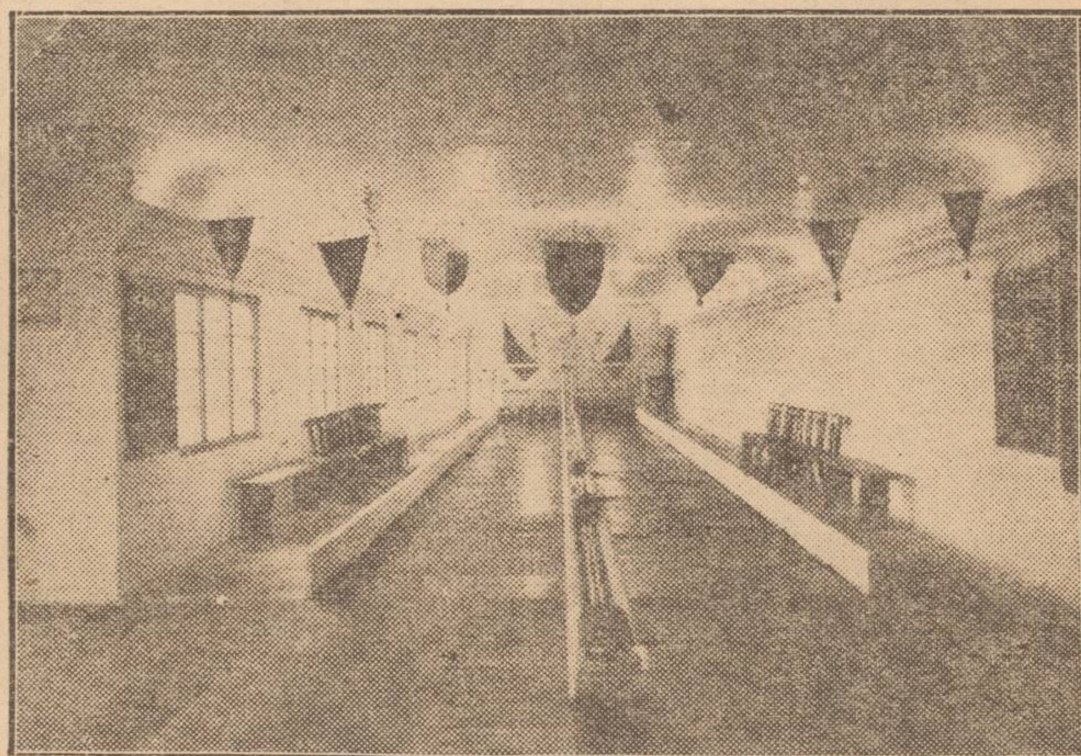
In sfârşit, la fet
durilor dela încep
1950 — a fost mod
meroase rânduri.

Senioarele nostr
ioritatea probelor
dar meritul lor e
căci în afara recor
bune dela **400 m.**
m. 2:17.8 şi **1.500**
bilite toate de **Ed**
acel dela greutate
bilit de **Irina P**
toate celelalte sun
iunioare.

Se detaşează ca
pentru primul său
tism performanţel
clos — relevată cu
pionatelor R.P.R. -
44.84 m. şi mai
42.77 m.

Tot excepţiona
manţa **Liei Manoli**
rea discului (41.44
zultat constitue în
şi cea mai bună
realizată de o jun
mea întreagă.

O nouă construcţie sportivă la Baia Mare



Prin grija Partidului, tot mai numeroase devin construcţiile, instalaţiile şi amenajările sportive cu ajutorul cărora oamenii muncii din ţara noastră pot practica diferite discipline sportive.

Cliseul de mai sus înfăţişează noua popicărie recent inaugurată la Combinatul Metalurgic Baia Mare. Această construcţie sportivă perfect utilată a fost ridicată cu fondurile puse la dispoziţie de Confederaţia Generală a Muncii şi de direcţiunea Combinatului Metalurgic Baia Mare.

Conc
în cinste

Mâine, începând
în sala de sport a
namo" din şos. Ilie
drom) se dispută
tenis de masă „Cu
brie", organizată
„Dinamo". Jocurile
Sâmbătă 30 Decem
dela ora 8 diminea
disputa în tot timpu
tiţia cuprinde numa
plu şi se dispută în
deschisă tuturor
jucătoarelor, indifer
rie.

In vederea compe
cepe mâine, sala „D
amenajată special,
tribune cu o capac
1.000 de locuri. Se

Sportivi c

Muncitorii dela
romtractor, Steagul
ciuc, Partizanul Ro
întreprinderi, din
arată prin realizăr
stea cu care ei întâ
nostru Plan Cincin

Printre cei care
puterile în muncă
importante depăşiri
află sportivii Apolz
Târziu Vasile, strun
Sovromtractor, ca
norma cu peste 200
mov Alexandru, ti

MUNCA ŞI SPORTUL OŢELARILOR DELA RE

Viaţa de fiecare zi a Reşiţei este viaţa uzinelor Sovrom-Metal plină de roadele unei munci neîntrerupte în tot timpul celor 24 ore ale zilei

Ritmul acestei vieţi, în adevărata lui intensitate, îl simţi deabia atunci când pătrunzi dincolo de porţile **„Cetăţii de foc"** unde furnaliştii, oţelarii, laminatorii şi toţi ceilalţi muncitori dau ţării în fiecare zi mai mult oţel mai multă fontă mai multe maşini şi unelte, participând astfel la realizarea sarcinilor Planului de Stat şi la crearea bazelor Planului Cincinal.

Perspectivele viitorului luminos care şi-l făuresc, i-a înaripat pe muncitorii reşiţeni.

Dând viaţă învăţăturilor Partidului, prin întrecerea socialistă ca metodă permanentă de muncă oamenii s'au transformat iar munca lor a devenit o sarcină de onoare.

Bucuria le străluceşte pe feţe iar chipurile au împrumutat ceva din măreţia muncii lor.

Sportivii sunt alături de ceilalţi muncitori, în primele rânduri ale fruntaşilor în producţie. **Orz Ladislau**, dela secţia de laminoare-şine, fruntaş în producţie, deşi are aproape 50 ani a îndrăgit sportul. Văzându-l la locul de producţie îţi face impresia că munca pe care o depune este prea grea pentru vârsta lui.

Cu figura luminată de un zâmbet, **Orz Ladislau** îţi spune însă:

„E grea munca noastră, a oţelarilor, dar sportul ne întăreşte". Lui i-a plăcut totdeauna sportul. Işi aduce aminte cu ură nestinsă de anii întunecaţi când ar fi vrut să facă sport şi nu avea această posibilitate.

„Acum mi-e drag, când îi văd pe tineri făcând sport. Pe toţi tinerii din secţia mea i-am angrenat în diferite discipline sportive. Chiar şi eu, alături de ei, fac sport şi mă simt mult mai puternic mă simt mult mai tânăr".

Toată această forţă, această bucurie de a trăi şi a munci de a participa activ la măreaţa luptă de construire a socialismului, izvorăşte din educaţia primită dela Partid, care se manifestă şi prin noua atitudine faţă de muncă.

Ca **Orz Ladislau** sunt mulţi sportivi la Reşiţa.

Boxeurii **Lazăr Borduz** şi **Augustin Pisău**, muncitori la cuptoarele Siemens-Martin, instructorul de gimnastică **Drăghici**, maestru la secţia bandaje, care şi-a terminat planul anual din luna Noembrie, gimnasta **Stiegelbauer Alfreda**, sudor electric la fabrica de maşini, care depăşeşte regulat norma cu 60 la sută footballistul **Huber Francisc**, lăcătuş la strungărie cilindre, care depăşeşte norma cu 80 la sută, luptătorul **Bittermann**, fost campion naţional, muncitor la secţia laminoare, footballistul **Popovici**, inginer la oţelărie, şi pe mulţi alţii educaţia şi ajutorul Partidului i-a transformat în oameni de tip nou pentru care munca este o chestiune de glorie şi eroism.

Dacă despre succesele pe care muncitorii reşiţeni le-au obţinut în producţie s'ar putea scrie multe pagini frumoase, nu acelaş lucru se poate spune despre realizările în domeniul culturii fizice şi a sportului, care nu au crescut pe măsura succeselor din producţie.

Constituirea colectivului sportiv **„Sovrom-Metal-Reşiţa"** a însemnat desigur un important eveniment în viaţa sportivă a reşiţenilor. De unde până atunci activitatea sportivă era orientată aproape în întregime către football, şi celelalte sporturi erau practicate de un număr restrâns de muncitori crearea colectivului sportiv a făcut posibilă angrenarea maselor de muncitori în practicarea continuă şi metodică a sporturilor, ca un important mijloc de întărire fizică în vederea formării oamenilor noi, luptători hotărîţi în opera de construire a socialismului.

Astfel au luat fiinţă 18 secţii sportive care au angrenat pe cei peste 1500 membri ai colectivului în viaţa sportivă, iar dintre aceştia 600 într'o activitate continuă.

Cele mai frumoase realizări le-a înregistrat secţia de gimnastică care, pe lângă echipele I-a de seniori feminine şi masculine—ultima fiind câştigătoarea Cupei R.P.R. pe anul 1950, — se îngrijeşte de ridicarea elementelor tinere.

De pregătirea grupului de 65 fetiţe şi 50 băieţi, cât şi a echipelor I-a se ocupă cu foarte multă dragoste antrenorii : **Drăghici**, **Dan**, **Miskonschi** şi **Krecjmar**.

Sala de gimnastică a fost amenajată într'o cameră spaţioasă şi a fost înzestrată cu aparatele necesare, parte din ele fiind lucrate chiar în atelierele uzinei.

Echipele de gimnastică au desfăşurat o frumoasă activitate propagandistică la sate, unde au sădit în inimile tinerilor ţărani muncitori dragostea pentru sport.

Boxul o altă disciplină sportivă iubită mult de reşiţeni este practicat numai de 35 muncitori dintre care 25 sunt juniori. Numele lui **Secoşan**, muncitor şi sportiv fruntaş decorat cu Medalia Muncii **Borduz**, **Ivān**, **Pisău Todor** sunt nume bine cunoscute de toţi sportivii.

Antrenorul secţiei de box, tov. **Toth**, munceşte cu sârguinţă pentru progresul continuu al elevilor săi cărora colectivul sportiv le-a pus la dispoziţie o sală bine amenajată. Un program de antrenament bine stabilit o activitate sportivă multilaterală şi lecţii tehnice, iată metodele de muncă ale secţiei de box a colectivului **Sovrom-Metal Reşiţa.**

Halterele sport care ar trebui să fie practicat de majoritatea muncitorilor din Reşiţa, nu se bucură însă în acest colectiv sportiv de popularitatea care i s'ar cuveni. 10 halterofili este un număr cu mult prea mic faţă de miile de muncitori ce depun eforturi fizice mari şi care în practicarea sportului cu haltere ar găsi o importantă sursă de noi forţe, care ar duce la o cât mai înaltă productivitate a muncii lor

Angrenarea maselor de muncitori în acest util sport pentru cei care lucrează în industria grea şi procurarea materialelor necesare practicării acestei discipline sportive este o sarcină care se impune de urgenţă colectivului sportiv Metalul Reşiţa.

Complexul sportiv de Stat G.M.A. nu este privit cu seriozitatea cuvenită de către membrii consiliului provizoriu al colectivului s
că cei însărcina
nirea acestei sar
nu şi-au făcut d
mărul de 250 as
O mare parte di
situaţii îi revine
talul cât şi Con
nal C.F.S., care
timp măsurile cu

Consiliul Provi
tivului sportiv c
de pregătire
G.M.A., ambele
nizate trebue să
remedierea tutu
care au frânat p
buna desfăşurar
G.M.A.

Un prim pas
constitue intensi
de propagandă s
fost complect ne
trebue să devină
mijloc de mobili
în activitatea sp
cile mobilizatoar
explicarea regula
afişarea normelo
zetele de perete
teze subiecte le
colectivului spor
să vină în ajutor
pregătire şi exa
în rezolvarea sar
are de îndeplinit.

In aceeaşi măs
„Flamura Roşie"
acorde importan